

結核は、遠い昔の病気！?? あなたは結核についてどこまで知っていますか？

9月24日～30日は結核予防週間です。

『結核』と聞いてもあまりよくわからないという人も多いのではないのでしょうか。

結核は、今から70年ほど前の1950年代には「亡国病」と恐れられていましたが、医療が進歩し、栄養状態や生活水準が良くなるにつれ、「薬を飲めば治る病気」になりました。

しかし、今でも1日に32人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症であることを知っていますか？最近ではコロナ禍の受診控えにより、早期発見が遅れているとの懸念もあります。

「よくわからないから関係ない」ではなく、この機会に、結核についてより理解を深めてみませんか??



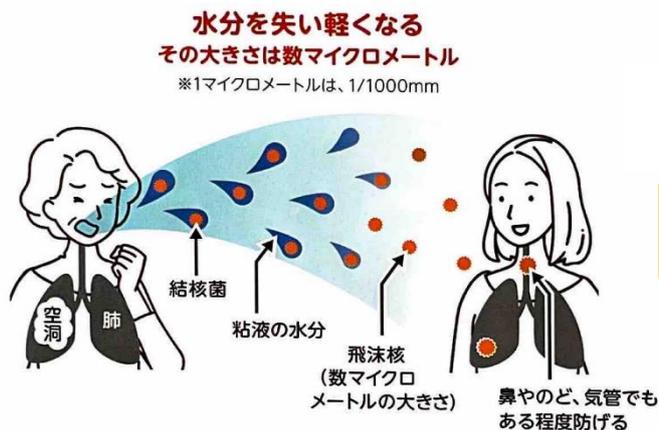
Q1. 結核ってどんな病気？

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、たんが絡む**咳・微熱・身体のだるさ**が**2週間以上続く場合**は注意が必要です。

咳	微熱	身体のだるさ
結核になりやすい人は？	<input type="checkbox"/> 喫煙習慣がある人 <input type="checkbox"/> 結核高蔓延国から来た外国出生者 <input type="checkbox"/> HIV感染や免疫の弱い人 <input type="checkbox"/> 糖尿病の人	<input type="checkbox"/> 人工透析を受けている人 <input type="checkbox"/> ステロイドホルモンを使用している人 <input type="checkbox"/> 胃潰瘍、胃の手術をした人

Q2. 結核は感染するの？

菌を出している肺結核患者の咳やくしゃみなどの「しぶき」と一緒に、結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことでうつります。これを『**空気感染**』といいます。



感染してもすべての人が発症するわけではありません。健康であれば多くは免疫の働きで抑え込んでいます。

加齢や病気などで免疫力が落ちると、抑え込まれてきた結核菌が再び活動し、発病することがあります。

感染しても発病していない人は結核の薬を3～6か月間飲むことで発病を予防できます。

Q3. 結核は治せるの？

結核と診断されても、複数の薬を6~9カ月間、毎日きちんと服用すれば治ります。しかし、症状がなくなったからといって、治療の途中で服薬を止めてしまうと、菌が抵抗力をつけ、薬が効かない結核菌になる危険性があります。

治療が確実に行われるよう、入院中も退院後も医療機関と保健所が協力して服薬を見守ります。
これを**日本版DOTS（直接服薬確認療法）**といいます。



日本と世界の結核について

●日本の結核の現状

日本は**今でも1年間に1万人以上**、結核を発症しています。

新登録患者数※1	11,519人
罹患率※2	9.2
死亡者数	1,845人
死亡率※3	1.5

※ データは2021年集計結果

※1:1年間で新たに結核を発病し登録された人の数

※2:新登録患者数を人口10万対で示した数

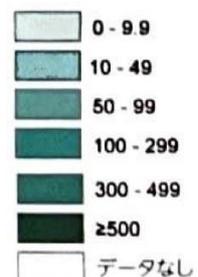
※3:人口10万対で示した数

●世界の結核の現状

結核は、世界の死亡原因13位を占め、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るった年を除くと、単一の感染症としてはHIV/エイズを超え最大の死亡原因となっています。**世界人口の23%にあたる約17億人が結核に感染**し、そのうち**年間約1,000万人が新たに発病**し、**160万人が死亡**していると推定されています。



人口10万人あたりの
新規結核患者数(年間)



結核についてもっと知りたいと思ったあなたへ

この保健だよりは、公益財団法人結核予防会が作成した結核予防パンフレット『結核の常識 2023』を基に作成しました。もっと結核について知りたいと思ったあなたは、ぜひ、ホームページから学びを深めてください。「遠い国の病気」、「遠い昔の病気」という認識ではなく、今なお、この日本でも苦しんでいる患者さんがいることを理解し、予防に努めてくれると嬉しいです。

【公益財団法人結核予防会 ホームページ】
https://www.jatahq.org/about_tb/qa



※今日の保健だよりは裏面もあります。裏面は生徒保健委員が作成した記事がありますよ。
ぜひ、裏面も読みましょう！

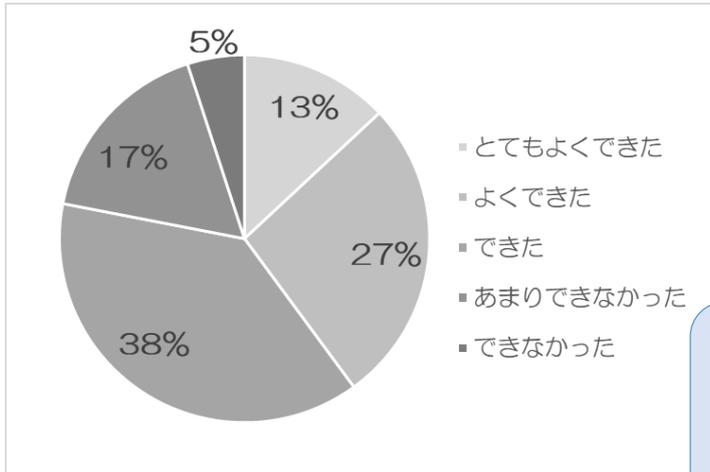


夏休み明けに、夏季休業中の保健調査を行いました。(661名 回答)

夏休み中の過ごし方についていくつか質問しましたが、その中でも**スマホ・タブレットの利用**について気になる結果が出たので紹介します。



●スマホやタブレットは使用時間を決め、SNS やゲームなどにのめり込みすぎないように適切な使用を心がけましたか？



4 よくできた	188人
3 できた	252人
2 あまりできなかった	112人
1 できなかった	33人

他の質問に比べ、「とてもよくできた」と答えた人が極端に少なく、「あまりできなかった」「できなかった」と答えた人の割合が多かったです。北高生全体で、150人近くの生徒が、スマホの使い方に自信が持てないという結果は心配です。

そこで、今月の生徒保健委員会プチ健康情報コーナーでは、1-1・2-1の保健委員の皆さんにスマホ・SNSと上手に付き合う方法をまとめてもらいました。

「スマホが気になって勉強に集中できない」「食事中や寝る時もスマホが近くにないと落ち着かない」というそのあなた!!スマホを触る手を休めて、ぜひこの保健だよりを読んでみてくださいね。

生徒保健委員からのメッセージ



スマホが思わぬ事故の原因に



👁️ 視界の95%が見えていない?

みなさんは、歩まなからスマホを使っていますか？
スマホの画面に夢中になって人とはぶつかりそうになったり、つまづいたり転びそうになったりしたことはありませんか？
歩まスマホの視界の95%はスマホの画面周りの5%でしか周りを見ることができています。スマホの使い方が事故につながらないか、周りに迷惑をかけていないかを考えてみよう。
1年女子保健委員

実験しました！！

歩きスマホの人がどのくらいの距離で私に気付くか実験しました。

結果はなんと70cm！！

ぶつかる寸前だったので危ないと思いました。

歩きスマホは、自分だけでなく、他人も巻き込む可能性があります！！

歩きスマホはやめよう！！

1年1組 女子保健委員

画面の外でも たくさんの思い出を!!

皆さんは、「起きた時、スマホをチェックする」「風呂やトイレにもスマホを持ち込んでしまう」というような習慣はありませんか？
実はそれ、「スマホ依存」なのです…。

心と体の健康を保つためにも、寝る前の2時間はスマホを触らない、食事中はスマホを触らないなどのルールをきましましょう!!

また、私たちの生活には画面におおまききれないほどの楽しみが待っています。スマホを上手に付き合って、今日も良い1日を過ごしましょう!!

1-1 保健委員

スマホ以外の楽しみって何だろう

もしかしたら皆さんはスマホ“を”動かすのではなく、スマホ“に”動かされているのかもしれない。今、その鎖を引きちぎりましょう!!

スマホの使い過ぎは免疫力の低下や過度のストレスから体に悪影響を及ぼすかもしれません。

自分のスマホも体調も、しっかり自分で管理しよう!!

1年1組 男子保健委員

ルールを決めてもっと楽しくSNSを利用しよう!

知らない人に自分や友達の写真を送ってしまったら…。
自分だけでなく、大切な友達も怖い被害にあうかもしれません。

SNSを利用するときは、細心の注意を払いましょう!!

2年1組 女子保健委員



飲食店で悪ふざけした姿や線路内に入った姿をSNSにアップ。自分の好きなアニメやマンガをインターネット上にアップ。友だちや他人の悪口をSNSに書き込む。これらの行為は、社会的問題になったり、著作権を侵外したり、人を傷つけてしまう可能性があるのです。やめましょう。

一度インターネット上にアップされたものを完全に消し去ることは難しいです。そのため「投稿しても本当に大丈夫かな?」と見直すくせをつけましょう。



なりすましの被害に遭わないために!

△こんな事件が起きています。

Aくん Bくんは SNS上で知り合った女の子。女子王なバンドが同じで、チャットをしているとすごく楽しい!

← Bくん -Bbb--24
B チャットが取れたから、一糸にライブに行かない?
行く!

← AくんとBくんのSNS上でのやりとり。

…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が! Bくんは同世代の女の子で「はなから、たのび」の。おみやげ車に乗せられそうになると、Aくんは慌張りで逃げ出しました。

Bくんは「なりすまし」だった、たんですね。趣味が合う=イ言用で話せる人ではありません。「会わない」など、自分を守る行動を取ります!

未来の自分を守るために!

最近、飲食店で悪ふざけした動画を公開し、大問題になった件がありました。一度ネットにアップされたものはほぼ消えず、未来まで残ります。

自分や友達の未来を守るために、その投稿が本当に大丈夫なものなのか考えるようにしましょう。

2年1組 男子保健委員